

## Enfermedad muscular geriátrica del adulto

**Condición:** las enfermedades geriátricas de los músculos incluyen varias condiciones que afectan a los adultos mayores. El tipo más común se llama sarcopenia, que significa pérdida de masa y fuerza muscular. Mucho menos comunes son las enfermedades musculares causadas por inflamación, infecciones, toxinas o factores genéticos.

**Antecedentes:** más del 20% de las personas mayores de 70 años tienen sarcopenia. Los otros tipos de enfermedades musculares son menos frecuentes y pueden ocurrir a edades más tempranas. Las estatinas, que muchas personas toman para reducir el colesterol, pueden causar enfermedades musculares en aproximadamente el 5% de las personas que toman el medicamento.

**Factores de riesgo:** la sarcopenia generalmente es causada por una mala nutrición o poca actividad. Otras posibles causas incluyen enfermedades crónicas y niveles bajos de hormonas.

**Historia y síntomas:** La debilidad muscular puede aparecer repentinamente, durante semanas o meses, o gradualmente durante muchos años. Si aparece de repente, puede estar relacionado con otras afecciones o medicamentos.

**Examen físico:** el médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) tratará de averiguar qué músculos están débiles, ya que el patrón de debilidad puede sugerir la causa. El médico Fisiatra también evaluará los reflejos y su capacidad para sentir un pinchazo u otro estímulo. Esto se hace para descartar problemas que se basan en el cerebro y no en los músculos.

**Proceso de diagnóstico:** para diagnosticar una enfermedad muscular, el médico fisiatra evaluará su capacidad para moverse, ponerse de pie, caminar, vestirse y realizar tareas en las que se utilicen las manos y los dedos. Los análisis de sangre pueden mostrar si tiene inflamación, una enfermedad genética o niveles bajos de hormonas o vitamina D. También se puede realizar un tipo de radiografía llamada DEXA, o resonancia magnética, tomografía computarizada o ecografías. A veces, se pueden realizar pruebas de actividad eléctrica en el músculo o una biopsia del músculo.

**Manejo de rehabilitación:** el médico Fisiatra puede recomendar ejercicio o fisioterapia y una dieta mejorada que puede mejorar la fuerza y la movilidad. Dependiendo de la causa, también se puede usar terapia hormonal o medicamentos antiinflamatorios.

**Otros recursos para pacientes y familias:** Las familias pueden ayudar haciendo que los pacientes participen en actividades físicas y programas de ejercicio, y consuman una dieta saludable.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### ¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### ¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.